

# 運

## 動プログラムについて～第9回～



今年4月からの運動の年間計画。

- ・ 4月～5月：魚類的運動
- ・ 6月～8月：両生類的運動
- ・ 9月～10月：爬虫類的運動
- ・ 11月～12月：哺乳類的運動
- ・ 1月～3月 今まで運動してきたことの応用運動・活動（霊長類）

### ■発達の順序

一般的に運動機能の発達はどのように進んでいくといわれているのでしょうか？

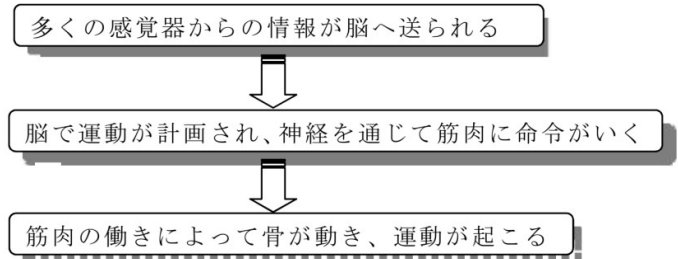
新生児に見られる数多くの反射運動は、成長に伴って消滅していき、随意運動（自らの意思を伴う運動）が出現してきます。この随意運動には、「感覚器の働き」（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚＋バランス感覚）、「脳を含む神経の働き」（各分野への伝達）、「筋肉と骨の働き」（固有感覚）の3要素があり、それぞれの感覚や働きを統合して目的にかなった運動を可能にしています。

その感覚統合的な運動機能の発達は、ある段階から次の段階に飛躍することなく、原則として一定の順序に従って進んでいきます。

【子どもの運動発達】（神奈川県 HP 参照）

（当然ですが、発育発達の進み方は、性差、年齢差、特性に基づき個人差が見られます）

運動機能の発達の着目点としては、①「頭部から下部、全体から部分」、②「両方から左右の使い分け」、③「粗大運動から微細運動」という傾向（難易度）です。



### ■ルームズでの運動の順序

ルームズでは、田上先生のアドバイスのもとドーマン・デラカート博士、ウェンガー博士等の理論に基づき右脳運動教育を行っています。これは、上述の感覚統合的な運動を魚類的な運動～哺乳類的運動に分類し、それらを、生きるために必要な脳からより高度な知性の場である脳への刺激に順序良く当てはめて行っていくものです。また、魚類的運動からなる一連の運動に対して、上述①～③の着目点を難易度として各運動内容を調整しています。

### ■身体的成長

子どもの身体的な成長は、運動の発達と関連していますが、それだけで成り立つものではありません。身体的な成長は、「運動の発達」以外に、「睡眠」「食事・排便」「呼吸」「臓器・ホルモン」が大きく関わっています。運動は大切ですが、体を整えるという意味において、「睡眠」「食事・排便」のリズムを作ることも大切です。リズムある規則正しい生活は子どもたちの成長に大きく関与します。2学期が始まって約1か月が経過しましたが、「規則正しくできてないな・・・」と思われるご家庭では、この機会に再度生活リズムを見直されてはいかがでしょうか。

ルームズ 増田